

# 낮은 자기분화수준을 가진 학령기 아동 어머니의 양육불안 경험에 관한 연구

이원선\*, 홍상욱\*\*  
영남대학교 가족주거학과, 영남대학교 교수\*

## A study on the Rasing-Anxiety of Parenting of children in school age with Low levels of Self-differentiation

Won-Seon Lee\*, Sang-Uk Hong\*\*

Department of Family Residence at Yeungnam University\*, Professor Yeungnam University\*\*

**요약** 본 연구는 낮은 자기분화수준을 가진 어머니의 양육불안 경험에 관한 연구로서 대상으로는 학령기 자녀가 있는 어머니 중 자기분화적도 수준이 낮고 양육에 대한 불안을 경험하고 있는 어머니들을 선정하여 심층인터뷰와 검사를 실시하였고 Giorgi의 현상학 방법으로 단계에 맞춰 경험적 현상을 분류하고 범주들을 중심으로 분석하여 일반적 구조기술로서 통합하였다. 현 시대적 과제로서 학령기 부모의 양육불안의 원인과 핵가족화로 인한 자녀의 수가 적어짐으로 인한 가족의 문제들과 양육불안에 대한 경험들을 범주로 묶어 일반화함으로써 자녀의 사회적응과 정서에 미치는 양육태도와 어머니가 가진 낮은 자기분화수준과 불안의 원인과 같은 문제점들을 인지하고 양육의 올바른 방향을 설정하는데 그 의의가 있다.

**주제어** 낮은 자기분화수준, 학령기 아동, 양육불안, Giorgi 현상학, 양육스트레스.

**Abstract** This study was conducted in-depth interviews and examinations by selecting mothers with low levels of self-differentiation and experiencing anxiety about parenting among mothers with low levels of self-differentiation, and analyzed them around categories and analyzed them into general structural techniques. As a current period task, it is the cause of the rasing-anxiety of parenthood in school age and the number of children due to nuclear familyization, and by generalizing the family's problems and experiences of parenting insolvency into categories, it is the reason for recognizing problems such as the child's social response and emotional support and the cause of the mother's low level of self-differentiation and anxiety, and setting the correct direction for parenting.

**Key Words** Low self-differentiation levels, Children in school age, Rasing-Anxiety, Giorgi Phenomenology, parenting Stress.

Received 28 Mar 2022, Revised 11 Apr 2022

Accepted 20 Apr 2022

Corresponding Author: Won-Seon Lee

((Department of Family Residence at Yeungnam University)

Email: seon9456@hanmail.net

ISSN: 2466-1139(Print)

ISSN: 2714-013X(Online)

© Industrial Promotion Institute. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

## 1. 서론

초등학교 입학을 앞두고 있는 시기에는 학부모들의 걱정이 많아진다. 특히, 초등학교는 학습내용이 많아지고, 유치원과 다른 새로운 환경에 적응도 해야 하기 때문이다. 학령기인 8세에서 13세까지를 초등과정으로 보고 학습뿐만 아니라 교우관계, 운동기능, 학업과 특기 능력들이 만들어지고 특히 부모와 선생님의 지도가 중요한 시기이다. 또한 경쟁을 하며 이기고 지고 실패하고 성공하는 경험을 통해 자아를 형성하고 바람직한 인격을 가지는데 도움이 되는 체험들을 많이 해야 하는 시기이다. 에릭슨의 발달단계에 따르면 이 시기는 근면성을 획득하고 실패하면 열등감을 가지게 된다. 배움에 대한 태도와 습관이 형성되는데 필요한 성실한 태도, 목표에 집중하는 것, 승부근성, 성취감 등을 느끼고 지지받고 칭찬을 받는 경험을 통해 근면성이 되느냐 열등감이 되느냐가 결정된다. 이 부분은 학령기뿐 아니라 우리 삶에서 영향을 끼치는 중요한 요소이기도 하다.

학습적인 부분도 중요하지만 소아의 불안증은 드러나는 정서상태가 안정되지 못하고 걱정과 두려움이 많다. 이러한 불안은 타고난 기질적 문제와 성격적 문제, 주위의 환경으로 인해 발생하게 된다. 증상으로는 손톱을 물어뜯거나 머리카락을 쥐어뜯는 습관, 학교 거부증, 갑자기 대·소변을 가리지 못하고 이불을 적시고, 집중력이 떨어지고 성취동기가 부족하여 성적이 떨어지기도 하며, 신경질적이고 무기력한 모습이 있다거나 식욕이 저하되고 복통이나 불면증 등의 신체증상이 나타난다. 부모님이나 선생님이 이런 증상이 나타난 아이를 만났을 경우 하루빨리 진단을 받고 치유를 위한 도움을 주어야 한다. 필요하다면 부모님의 성향을 파악하여 양육태도나 아이와의 정서적 소통과 관계의 개선, 문제해결능력을 위해 도움을 받을 수 있을 것이다.

요즘 “금쪽같은 내 새끼”라는 프로그램이 인기이다. 양육을 하며 아이의 문제로 상담과 솔루션을 받는 형태로 가족 전체가 대상이 되고 함께 노력하여 문제를 극복해가는 과정을 보였다. 사람은 생애동안 수많은 환경과 사람들을 만나며 상호작용하며 살아간다. 이러한 사회적 상황에서 어떤 것을 수행하고 평가해야 하는 상황에서 불안과 긴장을 느끼게 된다. 불안은 누구나 겪을 수 있는 감정이지만 적당한 수준을 넘어서는 불안이나 긴

장은 일상생활을 어렵게 하고 개인의 신체적, 사회적, 정신적인 발달에 영향을 주게 된다. 이 프로그램에서도 이러한 불안과 관련된 증상들로 부모들이 고통을 호소하며 해결하고자 한다. 그러나 대부분의 문제들이 아이만의 문제가 아닌 부모의 양육태도에 지적을 많이 받는 것을 볼 수 있다.

부모양육태도는 초기 발달단계에서 개인에게 많은 영향을 주며 자녀의 성격형성과 발달의 모든 부분에 영향을 미친다. Becker(1964)는 주양육자 및 부모가 자녀를 양육함에 있어 보편적으로 나타나는 방식이나 행동을 부모양육태도로 정의하며 부모의 양육태도가 자녀의 성격, 행동, 정서, 인지 발달에 중요한 영향을 끼친다고 하였다[1].

부모는 아동에게 가장 밀접하고 중요한 환경으로, 부모가 자녀를 어떻게 가르치고 양육하는가 하는 것은 자녀의 정서와 행동에 영향을 미친다. 현대사회가 급속하게 변화되면서 낮은 출산율과 소수의 자녀를 양육하게 되면서 자녀에 대한 과잉보호와 심리적 통제로 자율성을 방해하고, 자녀를 자신의 소유물로 생각하고 자신의 의도대로 양육하기 위해 통제하는 양육방식을 가진다.

부모의 자녀양육 방식의 질에 대한 중요한 차원인 심리적 통제는 Schaefer(1965)에 의해 처음 주장되었으며, Schaefer는 심리적으로 통제하는 부모의 자녀는 부모로부터 간섭적, 과잉보호적, 소유적, 지시적, 죄책감을 통한 통제를 경험한다고 하였다. 즉, 심리적 통제는 자녀의 행동에 대한 규제가 아니라 자녀의 심리적 자기(Self)에 대한 통제와 침해이며, 암시적이고 간접적으로 자녀를 다룬다는 점에서 여타 부모의 양육행동과는 다른 차이를 보인다[2].

또한 부모의 양육태도는 아동의 적응 및 발달에 영향을 미치는 중요한 요인으로 꾸준히 연구되어 왔다. 부모의 양육태도 중 사회불안과 관련하여 부모의 거부와 무관심보다 과도한 통제가 불안장애 발달에 더 큰 영향을 미치고, 사회적으로 불안한 아동의 부모는 과잉통제하고 독립과 자율성을 격려하지 않는 경향이 있다[3].

본 연구자가 현장에서 경험한 부모와 학령기 아동의 관계에서도 부모가 과잉통제하는 경우에 아동의 사회적 발달이 순조롭게 이루어지지 않고, 학령기에 들어선 상황에서 어려움이 많으며 불안을 느끼는 아동들을 보았다. 이 시기의 아동은 자신을 고유의 존재로 인식하는 자아정체감을 형성해 가는 중요한 시기이므로 부모의

지나친 심리적, 정서적 개입은 아동의 자아정체감 형성을 방해하고, 심리적으로 부모에게 과도하게 의존하게 함으로 독립된 개체로서의 자신의 능력에 대해 의구심을 품게 되며, 사회적 불안을 높이는 이유가 된다. 이로 인해 자기결정권을 상실하고 인지발달과 자기 생각과 정서적 표현에 부정적 영향을 줄 수밖에 없다. 또, 부모의 심리적 통제는 아동에게 자율성의 부재를 가져오며, 자신이 처한 상황과 사회적 관계에 있어 올바른 판단과 행동을 할 수 없게 되며 불안과 우울감 등의 내면화 문제를 가져온다.

또한 부모의 자기분화수준에 따라 자녀의 양육태도가 다르다는 것을 알게 되었다. 높은 자기분화수준을 가진 어머니는 자녀들이 자기의지에 따라 건강하고 독립적으로 살 수 있도록 하며, 어머니의 성숙이 자녀의 성숙으로 이어졌다. 자기분화와 관련한 양육태도는 세대에 전수되기 때문에 원가족에서의 양육경험이 바람직한 어머니상을 체득하고 성찰하는데 중요한 역할을 하는 것을 알 수 있었다.

가족구성원들의 관계나 가족안의 규칙이나 문화와 같은 질적 특성은 Bowen의 가족체계이론을 통해 설명할 수 있다. 가족이라는 관계 안에 구성원들의 행동이나 정서는 독립적으로 만들어져서 표현되는 것이 아니라 서로 얽혀있는 관계 속에서 만들어진다. 가족의 정서체계는 개별성과 연합성의 두 가지 생명력 간 상호작용을 통해 영향을 받는다. 양육불안은 부모의 성격적인 특성 뿐 아니라 원가족 부모로부터 양육경험이 중요하게 작용하여 Bowen의 이론과 밀접한 관련이 있다. Bowen에 의하면 어머니의 불안은 자녀에게도 전달되는데, 자아분화 수준이 낮은 어머니의 자녀는 분화 수준이 높은 어머니의 자녀보다 불안을 내재화할 가능성이 크다. 또한 어머니와 유아가 서로에 대해 의존적이고 밀착될수록 불안은 증가하고, 불안이 증가할수록 신체적, 정서적 접촉과 친밀감에 대한 욕구가 커진다.

선행연구를 살펴보면 부모의 심리통제 수준이 높을수록 아동은 시험불안 등의 불안증상이나 우울증상 및 외로움 등 심리·정서적 어려움을 더 많이 보인다고 보고하였으며, 자아비난적인 태도를 보여 우울감이 높아지거나 불안이 높아진다고 하였다(박성연, 이은경, 송주현, 2008)[4].

안명희(2010)는 어머니로부터 정서적, 언어적 침해행동 등의 심리적 통제를 많이 경험한다고 보고한 자녀일

수록 자신이 다른 사람의 기대를 충족시키지 못하고 자신의 기준에서도 만족스럽지 못하다고 느끼는 부적절감이 증가했으며, 불안수준도 높다고 하였다(안명희2010)[5].

고연경은 원가족 경험은 부모의 양육태도가 가족 적응 및 자기분화수준과 정적인 관련이 있으며 원가족에서 긍정적인 경험을 많이 한 부모일수록 자녀에게 긍정적인 양육 태도를 보이고 핵가족에서 더 적응적이며 자기분화 수준도 높다고 하였다. 원가족에서의 긍정적인 경험은 자녀의 자기분화를 발달시키는 것으로 나타났다. 자기분화 수준이 양육태도와 가족 적응에 중요한 영향을 미치는 요인이며 원가족 경험이 부정적이라 하더라도 상담 및 교육적 개입을 통해 자기분화 수준의 향상을 도와 부모의 긍정적인 양육태도를 유도하고 가족에서 적응적으로 기능할 수 있도록 도움을 줄 수 있다고 제안하였다(고연경, 2019)[6].

이와 같이 어머니의 심리적, 정서적 통제를 하는 이유는 양육으로 인한 불안을 통제와 집착으로 나타나며, 그로 인해 학령기 자녀의 사회불안을 높이는 원인이 되며, 불안과 긴장을 지속적으로 겪게 되면 과도한 스트레스나 회피행동으로 인해 일상생활에 어려움이 있고, 사회적 적응을 방해하고 대인관계에서도 부정적인 영향을 미친다. 이런 불안과 긴장이 크게 다가오면서 사회적 상호작용과 수행을 회피하게 되는데 이것을 사회불안이라고 한다. 따라서 본 연구에서는 학령기 아동의 사회불안에 어머니의 자기분화수준과 양육불안이 어떠한 영향을 주는가에 대해 연구하였다. 어머니의 자기분화수준에 따른 양육태도와 양육에 대한 불안감으로 인해 자녀의 사회·정서발달에 어떠한 영향을 미치는지 자기분화수준에 따른 양육태도를 분석하고, 자기분화척도와 부모양육태도 검사와 심층인터뷰를 통해 경험적 사례들을 분석하였다.

본 연구의 목적은 어머니의 자기분화수준이 자녀의 사회불안에 어떠한 영향을 주는지 연구하여 양육행동에 도움을 주고 나아가 자녀의 사회적 개체로서 살아가는데 작은 역할을 하며, 자녀양육에 관한 자기분화 연구와 가족상담의 자료로서 활용될 수 있도록 하는데 있다.

## 2. 이론적 배경

### 2.1 Bowen의 자기분화이론

Bowen의 이론에 있어 자기분화(self differentiation)

는 인간의 정신건강을 좌우하는 출발점이자 건강한 정신 건강을 이루기 위한 치료의 목표이며, 성장의 목표이기도 하다. 분화란 자아강도에 비유할 수 있는 개념으로 내적 또는 외적인 정서적인 압력에 자동적으로 반응하지 않고 생각할 수 있는 능력을 말한다. 또한 분화란 불안에 직면 하더라도 유연하고 현명하게 행동할 수 있는 능력이다(남순현, 2005)[7].

Bowen과 Kerr는 자기분화에 영향을 미치는 요인으로 만성불안과 스트레스를 말한다. 자기분화가 낮은 사람은 쉽게 불안해지며 이러한 불안은 개인의 만성불안으로 작용하게 되어 스트레스 상황에서 쉽게 긴장하게 된다. 이러한 긴장은 개인의 역기능을 가져오며 가족정서체계에도 영향을 미친다. 또한 자기분화수준이 낮은 사람이라도 스트레스가 없고 가족관계가 정서적으로 안정되어 있으면 증상이 나타나지 않지만 분화수준이 높은 사람이라도 심각한 스트레스 상황에 봉착하면 증상을 나타낼 수 있다고 하였다. 분화수준이 높고 낮은 사람 간에는 중요한 차이가 있는데, 분화수준이 높은 사람은 스트레스를 극복할 수 있는 다양한 기제를 가지고 있으므로 좀 더 빨리 회복할 수 있다. 하지만 분화수준이 낮은 사람은 스트레스 상황에서 쉽게 역기능을 나타내게 된다고 하였다.

어머니와 자녀의 관계가 가족에게서 정서적으로 분리하는 능력에 직접적 영향을 준다. 아기는 자신의 안녕을 위해 어머니와의 공생적 애착(symbiotic attachment) 관계로서 생을 시작한다. 아이가 자라면서 공생적 관계는 점점 필요치 않게 되면서 어머니로부터 정서적 분리를 하게 되면서 모의 분화수준에 따라 분리가 잘되거나 되지 않는 경우가 있다. 아이의 필요를 채우기보다 어머니의 불안과 정서의 필요에 따라 영향을 받으며 아이가 어머니에게 의존하는 것으로 자신의 안정감이나 또는 심한 불안을 경험할 수도 있다. 이것은 아이와 어머니의 관계에서 타인과의 관계에서 채울 수 없었던 정서적 친밀에 대한 욕구가 채워짐으로 안정감을 얻게 되는 것이다. 불안감은 어머니의 무력감과 아이를 양육해야 한다는 책임과 부담 때문에 비롯된다. 자녀가 성장함에 따라서 어머니는 자기로부터 분리되어지는 자녀를 지지하지 않고 낮은 수준의 분화를 보이며 아이가 독립할 수 없도록 만들어 간다.

Bowen의 가족체계이론의 핵심개념은 자기분화, 가

족투사과정, 다세대 전수, 정서적 단절, 삼각관계, 핵가족 정서체계 등은 서로 유기적으로 연결되어 있다. 이 개념들은 불안을 주요변인으로 보았고 인간의 삶 속에 만성불안으로 존재한다고 하였다(이상미, 2019).[8]

가족투사란 자기 세대의 미분화로 인해 발생한 불안을 다음 세대를 희생하면서 경감시키려는 기제이다. 부모와의 애착이 심한 자녀일수록 분화가 덜 이루어지게 된다. 투사대상이 선택적이기 때문에 같은 부모 밑에서 자란 형제들일지라도 같은 증상을 나타내지 않는 것이다. 그리고 부모가 투사대상으로 한 자녀를 선택하기 때문이다. 그래서 핵가족에서 자란 자녀라 할지라도 부모로부터 정서적 독립의 정도가 다르고 만성불안의 평균 수준도 같지 않은 것이다.

가족투사과정은 부모가 자신의 문제를 자녀에게 노출시키는 것으로 삼각관계 내에서 발생하게 된다. 심리내적차원과 대인 관계적 차원의 분리가 이루어지지 않아 분화수준이 낮은 사람은 정서적으로 쉽게 융합되며, 건설적으로 갈등을 해결하지 못하고 삼각화를 통해 자녀에게 투사시킨다. 이러한 투사로 인해 부부가 정서적으로 거리가 형성되고 부부간에 생긴 불안을 해소하기 위해 정서적인 에너지를 자녀에게 쏟으므로 아버지와 어머니 그리고 자녀 간에 삼각관계가 형성된다. 이로써 공생적 관계를 형성하게 된다. 그리고 그 자녀는 부모의 감정 상태에 민감하게 반응하게 됨으로써 자기의 생각이나 판단으로 독립적으로 결정하고 행동하기보다는 부모의 생각이나 판단에 의존하게 되어 자신의 정체성이 희박하게 되고 분화가 덜 된 미분화된 상태로 성장하게 되는 것이다.

Rollo May는 어릴 때 상처를 받으면 훗날 큰 불안을 안고 산다고 하였다. 불안은 우리 존재가 위협을 받는다고 느낄 때 오는 근원적인 현상이다. 인간은 자기 존재에 대한 위협에 대처하기 위해서 다양한 모습으로 불안을 나타낸다. 불안을 형성하는 것은 질적 개념이지 양적 개념이 아니다. 무의식적인 심리적 갈등 때문에 신경성 불안이 일어난다. 정신분석학에서 이런 무의식 갈등은 어린 시절 경험에서 원인을 찾을 수 있다고 하였다. 가령, 부모가 지나치게 독점욕이 있거나 고집이 세고, 자식을 인정하지 않는다면 하는 불편한 경험들이 인간의 무의식에 쌓여 원래의 문제는 마음속에 묻어두었다가 이후 신경성 불안으로 나타난다.

핵가족 안에서의 만성불안은 두 가지 이유에서 분화

가 감소할 때, 증가하는 경향이 있다. 첫 번째는 분화수준이 낮을수록 관계체계의 유연성이 떨어져 관계의 항상성을 유지하려는 노력과 관련된 불안은 더 높아진다. 분화가 감소할 때 불안이 증가하는 두 번째 이유는 분화수준이 낮을수록 자녀의 출산이나 배우자의 은퇴와 같은 가족이 경험하는 특정 사건들은 상당한 양의 만성불안을 일으킬 수 있다. 다시 말해서 관계체계의 유연성이 떨어질수록 그 체계의 정서적 항상성을 방해할 수 있는 사건에 대한 적응력이 떨어진다(M. E. Kerr · M. Bowen, 2005)[9].

분화가 낮아지면 만성불안이 높아지는 기본적인 방식을 살펴보면 정서적으로 분리가 안 되어 덜 성숙한 사람일수록 스스로 존재하거나 자기 힘으로 책임을 지야 하는 것에 대하여 더 불안해한다는 것이다. 잘 분화된 사람은 자신의 능력에 대해 신뢰가 있어서 관계를 다룰 수 있다. 정서적으로 강렬한 것을 마주하는데 있어서 그렇게 불안해하지 않는다. 중요한 대상과 관련된 강한 불안은, 대상에 대한 죽음을 소망하는 환상을 갖게 만든다. 분화수준이 낮은 사람들은 때론 이런 환상을 행동화하기도 한다. 하지만 관계에 대한 자신의 사고방식에 대해 합리적인 신념을 갖고 있고 타인의 관점을 존중한다면, 자신의 다른 관점을 지닌 타인에 대해서도 대인 관계적 만남에 대해 별로 걱정하지는 않을 것이다. 타인의 안녕감 증진에 대한 책임감을 비정상적으로 느끼지 않거나, 자신의 정서적 안정을 위해 타인의 인정에 별로 의존하지 않는다면, 심리적으로 안정되었다고 할 수 있다.

Bowen(1978)은 분화가 세대를 거쳐 재생산되는 것이라고 하였고, 이것을 세대간 전수라는 용어를 사용하여 설명했는데, 부모의 분화가 가족 내의 정서적 투사과정을 통해 세대를 걸쳐 자녀에게 전수된다는 것이다. 어느 가정에서나 가족투사과정은 있지만 특히 부모의 자기분화수준이 낮은 가정일수록 투사과정이 심하다고 하였다. 앞서 살펴본 것과 같이 부모의 심리적 통제가 자녀의 분화수준을 낮게 하는데 영향을 주며, 양육태도에 의해 사회불안과 같은 부정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 이와 같이 자기분화수준과 세대 간 전수에 있어 많은 연구가 있었지만 문화적 차이나 개인의 환경과 관련하여 차이가 있는 것을 선행연구를 통해 확인하였다.

Bowen의 이론에서 불안이라는 개념은 매우 중요하게 다루어지는데 불안은 누구에게나 내재되어있는 감정

이기 때문에 늘 생활 속에 존재한다. 적절한 불안은 예방적 차원에서 긍정적인 기능을 하기도 한다. 그러나 가족구성원들이 위기상황에서 불안에 휩싸여 불안을 감당하기 어려워질 때 문제가 발생한다. 이런 때 불안을 다스릴수 있는 가장 좋은 방법은 사고와 감정의 균형을 이룰 수 있는 자아분화이다. 자아분화 수준이 높은 사람들은 친밀감과 거리감의 균형을 잘 이루어 다른 사람들과의 관계에서 불안을 느낄 때 정서적 충동에 저항할 수 있는 자제력과 객관성을 유지하면서 불안 문제를 해결한다. 이와는 달리 자아분화 수준이 낮은 사람들은 주관적인 감정에 휩싸여 불안을 객관적으로 사고하여 다스리는데 문제를 보인다. 또한 자아분화 수준이 낮은 사람들은 원가족과의 정서적 경험을 주변 사람들에게 투사하여 양육불안이 생기면 배우자나 주변 사람들에게 충동적인 불안을 다루어 문제를 일으키게 된다.

핵가족 정서과정에 대한 Bowen의 개념은 정서적 단절, 갈등, 배우자의 역기능, 자녀에 대한 투사이다. 세대가 바뀌고 사회가 발전하는 변화속에서도 근원적인 불안이나 자아분화 수준, 그리고 융합이나 정서적 단절은 지속적으로 반복된다. 이러한 전수과정은 세대가 분리된 것이 아닌 하나의 정서적인 흐름속에 계속적으로 연결되는 과정을 보여주며 한 순간의 위기나 극단적인 불안 상황으로 인해 찾아오게 된다.

자기분화는 개인의 성숙과 정체성, 대인관계능력과 직접적으로 연관이 있기 때문에 부모교육이 필요함을 알고는 있으나 현실적으로 제한적인 부분이 많아 이루어지지 않고 있다. 자녀의 건강한 자아를 형성하기 위해 부모가 능동적인 존재로서 올바른 양육방식을 선택할 수 있도록 제도적 마련이 필요하다 생각된다.

## 2.2 양육불안

양육불안이란 양육(parenting)과 불안(anxiety)이 합성된 용어로 자녀를 양육하면서 겪는 부모들의 불안을 말하며 개념적 특성을 살펴보고자 한다.

양육이란 아이가 자랄 수 있도록 보살피는 것으로 새로운 가족을 구성하는 생산적인 과정인 동시에 부모라는 지위와 함께 책임있는 역할이 요구되는 부모 됨의 적응과정이다. 양육에 대한 정의는 다양하며 부모 또는 주양육자가 자녀를 돌봄으로써 보편적으로 나타나는 태도 및 행동이며, 자녀의 긍정적인 발달에 영향을 미치는 지

식, 기술이나 능력, 실행이나 행동, 내적 특성, 태도와 같은 필요조건들을 수행함으로써 효과적으로 자녀를 길러 내도록 만드는 학습된 능력으로 정의하기도 한다.

양육자인 부모가 자녀를 양육하는 행동양식은 자녀의 인지·정서발달에 중요한 요인으로 아동의 성격과 행동에 결정적인 영향을 미치게 된다. 자녀를 양육하는 것은 부모가 책임을 다하는 것으로 양육지식, 자녀이해, 훈육기술, 의사소통, 안정된 양육환경을 제공하는 것이며, 자녀의 잠재된 능력과 가능성을 발휘할 수 있도록 지속적으로 충분히 보살펴주며 지지하는 능력이다 (Conley, D. T, 2003)[10].

부모는 자녀를 양육하며 성장과 발달을 촉진하기 위한 정보와 지식을 습득하고, 자녀와 좋은 관계를 유지하기 위해 끊임없이 노력하며 부모역할을 수행한다. 그러므로 부모가 자녀를 양육한다는 것은 발달과정 중 부모로서의 능력을 발휘하고, 부모역할을 얼마나 잘 수행하는지에 대한 요인을 포함한다.

심리학에서는 불안이라는 용어를 일시적으로 나타나는 명백한 정서상태를 지칭하거나 긴장감, 염려, 자율신경계 항진이 나타나는 현상으로 보기도 한다. 즉, 불안은 긴장을 초래하는 상황에 대한 인지적, 정서적, 행동적 반응이며, 지속적이고 반복적인 걱정과 긴장, 미래에 대한 불안감, 그리고 대인관계에서의 어려움, 고립감, 열등감, 외로움 등의 심리적 상태를 일컫는다(Spielberger, C. D, 1972)[11].

학자들에 의해 밝혀진 불안의 원인은 다양하다. 생물학적 원인도 있으나 여러 형태의 사회적 변화가 현대사회의 불안수준을 높이고 있다고 알려져 있다. 이러한 변화에는 사회적 관계의 감소, 사회 및 기술적 변화의 증가, 사회 환경 불안 등이 포함된다. 최근 들어 미세먼지와 환경오염, COVID-19와 같은 전염병 등의 위협으로부터 두려움과 불안이 증가하고 있다. COVID-19 팬데믹 상황에서 사회활동이 제한되고, 자녀와 함께 가정에 머물러야 하는 강제적인 상황에 직면한 부모들의 심리적 불안은 증가하고 위기상황으로 인해 가족기능에 문제가 발생하게 될 경우 공격성과 폭력, 정서적 문제가 증가하여 자녀에게까지 영향을 줄 수밖에 없다. 천재지변이나 COVID-19와 같은 불가항력의 위협은 신체적, 심리적으로 충격을 주고 공포, 불안, 긴장, 두려움 등을 확산시켜 사회적으로 큰 영향을 미칠 뿐 아니라 상황이 종료된 후에도 트라우마로 남게 된다.

### 2.3 학령기 아동

교육기관에 취학할 자격이 있는 연령층에 있는 아동으로 통상 초등교육을 받을 의무가 발생하는 연령에 속하는 아이들을 말하며 시기로는 만6-12세에 해당된다.

학령기 아동은 신체발달 속도는 같은 연령에서도 개인차가 크게 나타나며 신장에 비해 체중의 증가가 더 현저해지고, 근육발달이 많이 이루어진다. 인지발달면에서는 구체적 조작사고가 가능하여 보존기술이 획득되고 분류기술과 조합적 기술도 획득된다. 사회성 측면에서는 부모, 교사, 또래와의 관계를 통해 대한 관계가 발달한다. 학령기 아동은 타인의 조망으로부터 자신의 생각과 감정을 심사숙고할 수 있게 되고, 자신에 대해 새롭게 지각하며, 소속감도 발달시킨다. 또 학령기 아동은 단체놀이를 선호하며 인성측면에서는 근면성이 발달한다. 한편 학령기 때 나타나는 주요 문제로는 열등감과 주의력 결핍 및 과잉행동장애, 학습장애, 품행의 문제, 거짓말, 물건 훔치기, 학교 거부, 틱장애 등이 나타날 수 있다는 것이다. 따라서 학령기 아동의 부모와 교사는 아동의 자신감을 길러주고 올바른 도덕관과 가치관을 형성할 수 있도록 안내해 주어야 한다. 또 아동의 육체적·감정적·개성적 발전을 강조한 전인적인 성숙에 관심을 기울여야 한다(네이버 사전)[12].

### 3. 선행연구

부모 불안은 아동의 직접경험과 관찰학습, 양육행동 등의 사회적 경로를 통하여 아동의 불안에 영향을 준다. 이 중에서 양육행동은 불안의 세대간 전이를 설명해주는 주요한 요인으로 밝혀져 있다[13].

불안한 어머니는 자녀간의 상호작용에서 그렇지 않은 어머니보다 자녀에게 덜 애정적이며 더 많은 자율성을 제약하는 것으로 나타났다(이유진, 박경, 2006)[14]. 또한 불안한 어머니는 우울하기 쉽고 우울한 어머니는 대인관계에서 나타나는 사회적 기술이 부족하며, 긍정적인 정서표현 기술이 부족하여 어머니와 자녀의 친밀한 관계를 손상시킬 수 있으며, 일관적이지 못한 양육행동을 보여 자녀와 부정적인 상호작용을 하는 악순환을 경험한다(Peleg, O, 2005)[15].

자기분화되어 '성숙하고 독립된 자기로 살아가는 부모'는 자녀에게 자신에게 속할 것을 바라지 않는다. 그러

므로 자녀 자체의 개성을 존중할 수 있고, 자녀가 자신의 삶을 살아갈 수 있도록 건전한 성장을 도울 수 있다. 하지만 자기분화가 잘 이루어지지 않은 어머니는 자신의 해결되지 않은 성숙과 독립의 문제를 자녀에게 전이시킨다. 즉, 자신으로 분화되지 못해 독립되어 있지 않은 어머니는 자녀에게 용해 욕구를 갖게 되고, 이러한 어머니의 용해욕구는 자녀에게 과잉 개입이나 침입의 형태로 나타나며, 자녀를 통제하고 과보호하게 된다(조성희, 2011)[16].

결국 자기분화 되지 못한 어머니의 양육은 자녀로 하여금 타인에 대한 의존성을 갖게 하고, 자율성이나 자신감 등의 내적 동기를 잃게 한다. 그러므로 독립된 건강한 자기를 가지고 있는 어머니만이 자녀가 한 사람의 독립된 인격으로 분리해 성장하는 과정을 도울 수 있다. 즉, '자기 자신으로 존재하는 사람'이 되는 것이 어머니로서의 역할 수행능력을 갖추는 것보다 우선하는 것이다(정은영, 2008)[17].

자기분화는 개인은 물론 그 개인이 부모가 되었을 때 자녀와 건강한 관계를 맺는데 기본이 되며, 자기분화는 자신의 인생에서 매우 중요한 과업일 뿐 아니라 후세에도 중요한 영향을 미친다. 자기분화를 이룬 건강한 부모는 자녀에게 건강한 자아를 물려줄 수 있다. 그러나 자기분화가 잘 된 건강한 부모가 되는 것은 양육받은 경험과 연관되어 있다(Winnicott, D. W. 1984)[18].

이와 같이 어머니의 자기분화수준이 양육에 미치는 영향과 자녀의 자기분화에 대한 연구가 부족하며 어머니의 자기분화수준에 따른 양육행동을 살피는 연구들은 있으나 직접적 경험에 대한 연구는 부족하다.

## 4. 연구의 방법 및 내용

### 4.1 연구내용

본 연구는 낮은 자기분화수준을 가진 어머니의 양육 불안 경험에 관한 연구로서 연구 참여대상으로는 대구광역시 바우처 기관으로 아동·청소년 심리지원과 교육을 하고 있으며, 바우처 지원 대상으로 선정된 학령기에 속한 아동의 어머니를 대상으로 하였다. 기관을 찾아온 부모의 동의를 받아 월 1회 부모상담 시 상담과 교육을 진행하기로 하였고, 또한 연구자료로 사용되는 검사지와 인터뷰 내용은 연구에 쓰일 것임을 설명하고 동의를 받아 실시하였다. 연구 참여자들은 자기분화척도와

부모양육태도 검사를 실시하였으며, 객관적 검사와 심층 인터뷰를 통해 참여자의 경험적 사례들을 분석하고 자료를 수집하였다. 인터뷰를 통해 참여자들의 특징과 분화척도에 대해 제시하고, 인터뷰내용을 중심으로 분석한 참여자들의 경험적 내용을 일반적 구조 기술로서 결과를 제시할 것이다.

### 4.2 현상학연구

현상학적 연구는 여러 개인들이 경험했던 현상에 대하여 깊이 이해할 수 있도록 도와준다. 현상학적 연구(Phenomenological Research)는 하나의 개념 또는 현상(the phenomenon)에 대한 여러 개인들의 체험(lived experience)적인 의미를 기술한다. 현상학 학자들은 모든 연구에 참여한 사람들이 현상을 경험하며 공통적으로 갖게 된 것을 기술하는데 초점을 둔다. 현상학의 기본 목적은 현상에 대한 개인의 여러 경험들을 보편적 본질에 대한 기술로 축소하는 것이다. 이러한 목적을 달성하기 위해 질적 연구자들은 현상을 확인한다. 연구자는 현상을 경험한 사람들에게 자료를 수집하고 연구에 참여한 모든 개인들에게 나타나는 경험의 본질에 대한 복합적인 기술을 전개하게 된다. 이런 기술은 연구 참여자들이 경험한 어떤 것과 그들이 그것을 어떻게 경험하였는가로 구성된다(John W. Creswell, 2015).[19]

이러한 본질을 탐구하기 위하여 연구자는 사전에 전제하고 있는 주관·믿음·지각된 개념 또는 이론 그리고 편견에서 벗어난 연구 참여자가 체험한 구체적인 경험이 최대한 자연스럽게 드러나도록 기준에 가지고 있던 상식과 선입견을 버리는 '판단 중지' 태도를 요구한다(김영천, 2016)[20].

현상학 연구에서 자료 분석 방법은 Van Kaam, Giorgi, Colaizzi, Spigelberg 등 학자에 따라 다양하다. 현상학적 연구방법은 어떤 현상들에 대한 개인들의 경험을 보편적이며 명확한 본질에 대한 주제로 축소해야 한다. 참여관찰과 심층면담을 활용하여 개인의 삶의 의미를 파악하는 방법론이다.

현상학은 여러 개인들이 경험한 현상에 대해서 깊이 이해할 수 있도록 해주며, 한 가지 현상에 대한 여러 개인들의 공통되고 공유된 경험을 이해하는 것이 현상학 연구의 장점이라 할 수 있다.

Giorgi의 현상학적 연구방법은 참여자 개인의 독특성을 자세히 설명하는 상황적 구조기술과 참여자들 전체의 경험을 일반적 구조 기술로 통합해내는 특성이 있다. 또한 주로 참여자로부터 얻어진 언어라는 텍스트에 초점을 둔 기술 및 분석을 강조함으로써 체험연구가 완결된다.

Giorgi의 현상학적 체험적 연구 방법은 참여자의 진술을 철저히 연구함으로써, 생생한 경험의 의미를 밝히는 것에 관심을 모으는 것으로 직관·분석·기술을 통하여 각 단계를 통하여 참여자의 의미를 확인 및 기술하도록 돕는다. 각 단계는 다음과 같이 6단계의 과정을 거친다.

<Table 1> Giorgi Phenatics Research Course

1단계 : 전체를 인식하기
2단계 : 의미단위로 구분하기
3단계 : 주제 규명하기
4단계 : 중심의미 및 범주 규명하기
5단계 : 상황적 구조진술로 기술하기
6단계 : 일반적 구조 기술로 통합하기

본 연구에서는 참여자들의 경험적 의미들을 범주로 묶고 일반적 구조진술로 통합할 것이다.

### 4.3 한국형 자기분화척도

본 연구자는 정혜정과 조은경(2007)이 개발한 “한국형 자기분화 척도”를 사용하였고, 국내에서 일반적으로 사용해 온 척도가 자기분화의 개념이 명확하게 적용되지 않았거나 우리의 문화를 반영하지 못한다고 하였다. 자기분화 개념과 가족분화 개념을 분리하지 않고 삼각화와 가족 투사과정을 가족체계의 분화수준을 나타내는 내용이 포함되어 있거나, 외국의 척도를 그대로 번안, 수정한 경우 가족 중심적 집단주의 성향이 짙은 우리나라의 특성상 그대로 적용되기엔 한계가 있는 것을 알고 국내 자기분화 척도의 타당성과 신뢰도의 문제를 보완하기 위해 “한국형 자기분화척도”를 개발하였다. 척도 개발 시 문항은 자기분화에 대한 개념적 정의와 국내외의 대표적인 척도를 고찰하여 작성하였으며, 요인분석을 거쳐 38문항 3차원 5개요인으로 구성되어 타당도와 신뢰도를 확인하였다(정혜정 조은경, 2007)[21].

“한국형 자기분화 척도”를 구성하는 차원과 하위요인에 대한 설명은 다음 <Table 2>, <Table 3>과 같다.

<Table 2> Sub-factor-specific measurements of Korean-style self-differentiation scales

차원	하위요인	측정내용
심리내적	감정적 반응하기	스트레스와 불안한 환경에 노출되었을 때 이성이 아닌 정서나 감정에 압도되어 이에 지배를 받아 반응하는 정도
	자기입장 견지하기	타인의 압력이 있을 때에도 자신의 고유한 생각과 느낌을 명확하게 표현하며, 이에 입각해서 행동하는 정도
대인 관계적	정서적 거리두기	인간관계에서 자신을 잃어버리고 휩쓸려 버릴지도 모른다는 두려움과 이러한 두려움에 방어하기 위해 타인과의 관계에서 거리를 두려는 정도
	타인과 융해되기	타인의 정서에 지나치게 개입되어 있는 정도와 타인의 가치나 신념, 기대를 받아들이는 정도
심리내적+대인관계	정서적 영향받기	개인의 자존감이나 정서가 타인이나 타인과의 관계에 영향을 받는 정도

<Table 3> 모의 자기분화, 부모양육스트레스 검사

	자기분화	양육불안 척도
참여모1	중	상
참여모2	하	상
참여모3	하	상
참여모4	하	상
참여모5	중	상
참여모6	하	상
참여모7	하	상
참여모8	중	상
참여모9	하	상
참여모10	중	상
참여모11	하	상
참여모12	하	상
참여모13	하	상
참여모14	하	상
참여모15	하	상

◆ 자기분화척도: 상(75이상),중(50-75), 하(50이하)

◆ 양육불안척도: 상(50이상),중(31-49), 하(30이하)



## 5. 연구결과

### 5.1 참여자의 일반적 구조 기술

심층 인터뷰를 통하여 수집된 내용들을 나누고 재수정을 거쳐 참여자들의 경험에 의한 의미단위로 구분하여 분류된 내용들을 토대로 다음과 같은 결과들을 도출해 내었다.

첫째, 낮은 자기분화수준을 가진 참여자들은 성장과정에서의 원가족의 경험은 ‘어머니에 대한 양가적 감정’으로 표현할 수 있다. 참여자들은 대부분 친정어머니의 희생과 헌신에 대해 감사하면서도 온정과 관심을 받지 못했던 성장배경에 대해 양가적 감정을 가지고 있었으며, 아버지의 무능력과 권위적인 가정 분위기와 불평과 원망이 있었으며, 그 시절의 아버지를 떠올리며 눈시울을 붉히면서도 어머니의 고단한 삶을 생각하면 불만과 원망, 안쓰러움 등이 혼재되어 보였다. 그런 어머니들은 생계를 유지하기 위해 자녀들을 돌볼 여력이 없었고 무관심했으며 동생들을 돌보아야 했던 것들에 대한 불만을 이야기하였다.

둘째, 원가족에서의 양육 경험은 자녀를 양육하는 태도에 영향을 줄 수밖에 없다. 참여자들은 받지 못했던 관심과 지원을 해줌으로써 ‘좋은 어머니, 멋진 어머니’가 되기 위한 경제적인 지원과 소통을 위해 노력하는 것처럼 보이지만 과도한 개입과 통제가 그 안에 존재한다. 참여자들도 그 부분에 대해 받아본 적 없는 지원과 관심이었기 때문에 어떤 방법으로 자녀에게 해주어야 하는지에 대해 부담스러워 하였고, 감정을 제어하지 못하는 자기모습을 보았을 때 친정어머니의 모습을 보는 것 같았다고 하였다. 자녀가 자기의 어린 시절과 같이 위축되고 눈치 보며, 적응하려는 모습을 보았다고 하였다. 자기분화의 세대 간 전이에 대해 설명해주며 어머니의 양육에 적용된 참여자의 모습에서 생활방식, 관계, 자녀양육에도 무의식중에 영향을 주고 있으며, 성장과정에서 어머니에게서 채워지지 않은 부분을 자녀들을 통해 채우고 있는 것을 알게 되었다.

셋째, 자기분화와 관련한 양육스트레스로 표현되는 ‘과잉보호와 심리적 통제’가 있었다. 자기분화수준이 낮은 참여자들은 이성적 행동보다는 감정적으로 반응하며, 자녀를 소유물이나 또 다른 자기로 여기게 되면서 주변에 민감하게 반응하고 과도한 책임감과 자존감의 부족

으로 감정적으로 반응하는 경향이 있다. 의존적이며 주변의 평가에 민감하고 불안한 감정은 자녀에게 그대로 양육태도로 드러나며, 자녀의 인정이 자신의 인정욕구를 채우는 경우가 되기도 하며, 자신의 불안을 감소시켜주는 선택을 하는 한편 자녀에 대해 집착하고 과도한 기대감을 가지거나 또는 대리만족하는 경향을 가지기도 하였다.

도전하는 용기가 부족하면서도 남들보다 뒤처지면 안 된다는 왜곡된 신념으로 인해 자녀에게 과도한 학습을 시킨다던지 재능도 없는데 본인의 욕심으로 자녀를 학대에 가깝게 끌고 가려는 모습도 있었다. 이와 같은 양육태도들은 결과적으로 과잉보호와 심리적 통제 양상으로 드러났다.

부가적으로 심리적 통제와 과잉보호에 작용하는 자기분화의 하위요인이 다르다. 즉, 통제행동이 많다면 정서적 성숙에 힘써야 하며, 과잉보호 행동이 많다면 개별화 되지 못한 어머니를 살펴야 한다는 것이다. 이것은 자기분화의 대인관계적 차원인 ‘타인과 융해되기’와 ‘정서적 거리두기’ 중에서 ‘타인과 융해되기’가 과잉보호에 더 많은 영향을 미친다는 것이다.

Bowen & Kerr(2005)에 의하면 대인 관계적 측면을 구성하는 두 가지 모두 자녀에게 집착하는 것에 영향을 미친다고 하였다. 즉, 정서적 거리두기의 경향이 있는 사람은 타인에게 함입될까 두려워 다른 사람과 거리를 두지만 다른 사람과의 관계에서 채울 수 없는 친밀감을 자녀에게서 찾아 자녀에게 집착하며 아이가 성장해도 어머니 자신으로부터 벗어나는 것을 허용하지 않는다는 것이다[22].

넷째, 자녀와의 관계가 ‘개별성과 연합성의 균형’을 유지하는데 어려움이 있다. 참여자들은 “자녀도 내 맘대로 되지 않아요”라고 하며 자녀를 본인의 소유물쯤으로 생각하며 계획을 다 세워놓고 아이들을 끼워 넣기 하듯이 하면서 자기 마음대로 따라주지 않는다면 한숨을 쉬기도 하였다. 앞서 자녀를 자신으로 여겨 집착하는 현상과 같이 연합성 쪽으로 기울어 있으며 자식에 대한 지나친 기대나 환상을 갖게 하는 집착은 자녀와의 갈등을 심화시키거나 자녀가 정상적으로 자랄 수 없도록 한다. 또한 양육에 대한 신념과 확신이 부족하기 때문에 쉽게 흔들리고 또는 강박적인 양육태도로 자녀들을 배려하지 않는 양육을 한다는 것이다.

다섯째, 스트레스가 많고 쉽게 불안하고 가족을 위한 희생을 하는 ‘인에이블러’의 삶을 살고 있다는 것이다.

(인에이블러란 조장자, 누군가를 도와주고 있다고 본인인 생각하지만 실제로는 자신에게 의존하게 함으로써 의존자가 자율적으로 삶의 과업을 수행하여 성장할 수 있는 기회를 박탈하는 사람)

결국 낮은 수준의 자기분화를 가진 모는 미성숙한 ‘자기 Self’로 인한 불안을 양육을 통해 자녀에게 투사하고, 통제하기 어려운 감정을 자녀에게 보이게 되며 갈등을 유발하게 된다. 가족구성원의 일거수일투족을 관리하고 마음대로 간섭하고, 모든 일을 해주어야 안심인 되어 과잉보호하게 되며, 어머니로서 보호라는 이름 아래 불안을 조장하고 본인도 불안 속에서 살게 된다. 그러한 양육불안이 자녀에게 사회에 적응하지 못하는 불안을 가져오게 된다.

어머니는 모든 것을 희생하고 지원해주었다고 하지만 자녀는 자율성과 자기정체성을 발달시키지도 못한 채 학령기에 접어들게 되면서 스스로 할 수 있는 일들도 불안으로 인해 용기내지 못하고 학교부적응과 또래관계에 있어 무엇을 어떻게 해야 하는지에 대해 하나부터 열까지 모두 수확문제처럼 가르쳐 주어야 한다고 한다. 그런 일들이 쌓이면서 어머니의 감정을 조절하지 못하고 부정적 언어와 눈빛으로 자녀에게 죄책감마저 심어주게 된다. 또 그런 모습을 보면서 어머니는 분노가 끓어 오르기도 하고 속상하고 답답한 일들을 겪게 된다고 하였다. 어머니에 대한 양가적 감정을 자녀에게도 느끼게 되며 불안과 스트레스를 가지게 된다고 한다.

마지막으로 자녀에 대한 애정표현과 원가족에서 온정의 경험에 대해 참여자들은 ‘돌봄이 아닌 온정이 필요함’을 호소하였다. 참여자들 중 성인이 되어서도 온정이 필요한 불안정한 애착을 가진 참여자가 대부분이었으며, 어머니의 관심을 받고 싶었고 따뜻한 느낌과 좋은 이야기를 나누고 싶었으며, 사소한 일도 상의하고 지지받고 싶었음을 토로하였다. 외로웠고 행복을 누리길 싶었던 순간에도 어떻게 마음을 나눌지 몰라 힘들었다고 하며 좋은 일에도 서로가 따스한 말을 나누어 본 적이 없고 배운 적이 없어 해 볼 수도 없었다고 하며, 자녀에게도 학업과 생활에서의 이야기보다 마음을 나누고 따뜻한 이야기를 해본 적이 없다고 하는 참여자들이 많았으며, 배우는 곳이 있다면 배우고 싶다고 하였다. 절실한 부모교육이 필요하며 실제적인 도움이 필요한 듯 보였다. 인터뷰를 통해 참여자들이 자녀에게 무엇을 해주어야 하

는지에 대해 깨닫게 되는 계기가 되었고, 그들이 앞으로 살아가는데 필요한 정서적 지원과 자율성을 바로 세워 주어야 한다는 것을 알게 되었다.

## 6. 결론

본 연구는 낮은 자기분화수준을 가진 어머니의 양육 경험에 대한 현상학 연구로서 부모로서 가지는 양육에 대한 불안이 자기분화수준과 밀접한 관계가 있음을 선행연구와 본 연구의 결과를 통해 의미가 있음을 알 수 있다. 특히, 낮은 자기분화의 어머니는 자녀를 자신으로 여기고 자녀를 통해 대리 만족하거나, 과잉보호와 과잉 간섭을 한다. 핵가족화가 되면서 자녀를 위한다면 자율성이 손상되고 독립적인 개체로 존중받지 못하는 존재로 어머니의 만족을 위한 도구로서 살아가는 분리되지 못한 ‘일심동체’와 같은 모와 자녀의 관계를 주변에서 많이 볼 수 있다. 이것은 부모가 낮은 자기분화수준을 가지고 있으며, 비슷한 분화수준을 가진 사람과 결혼하여 정서적으로 융해된다. 핵가족 정서체계의 경우 부부간의 융해로 인해 발생한 불안이나 부부간의 갈등, 역기능적 양육태도 등으로 인해 미해결된 문제들을 자녀에게 투사한다. 자녀의 분화정도는 어머니의 미분화된 자기에 융해되며 발달이 저지당하고 낮은 자기분화수준을 가지게 된다. 이런 환경의 자녀들은 다른 사람들의 생각과 시선에 민감하며, 눈치를 보고 의존성을 지니게 된다. 그리하여 자녀의 분화수준은 부모의 분화수준을 넘어설 수 없게 된다.

본 연구에서 미분화된 모가 가지는 양육불안과 가족안에서의 스트레스에 대해 인터뷰를 통해 범주를 나누어 분류하였다.

먼저 참여자들의 검사결과와 인터뷰내용을 바탕으로 나온 범주결과를 6가지로 나누었다. ‘어머니에 대한 양가적 감정’, ‘좋은 어머니, 멋진 어머니’, ‘과잉보호와 심리적 통제’, ‘개별성과 연합성의 균형’, ‘인에이블러의 삶’, ‘돌봄이 아닌 온정이 필요함’로 6가지로 분류하여 참여자들의 양육불안의 원인이 무엇인지 살펴보았다. 어머니의 발달과정에서 불안정애착과 분화가 되지 못한 모습들에서 무엇이 옳은 양육방식인지도 모른 채 세대전수된 양육경험으로 자녀를 양육하고 정서적 지원보다 돌봄이 우선인 양육태도를 가지고 있었다. 또한 좋은 어

머니이고자 하는 욕구는 있으나 무엇이 자녀에게 필요하고 발달과정에서 꼭 필요한 부분을 지원해주지 못하는 자신의 부족함으로 부모교육과 훈련이 절실히 필요함을 느꼈다.

낮은 분화수준으로 인해 자녀를 분리하지 못하고 과보호와 심리적 통제를 하면서 본인의 의지대로 자녀를 끌고 가는 인에이블러의 모습을 하고 있었다. 참여자들은 인에이블러의 뜻을 알고 나서 눈물을 흘리며 자신의 양육태도에 대해 직면하게 되며 아이의 불안과 자율성을 방해하였다는 것에서 양육방식의 변화와 서로의 행복을 위해 노력을 해야겠다고 하였다. 또한 자녀를 너무 사랑하나 그 표현이 서툴렀고 자녀의 건강한 삶을 위해 어머니가 변화되기를 원하였다.

미분화된 어머니에게서 양육되어진 자녀들은 과잉보호와 통제, 독립되지 못한 자기, 양가적 감정 등으로 사회에 적응하지 못하는 불안을 가지고 있다. 즉, 학령기 자녀들은 학교와 가정이 사회의 전부이다. 가정에서 분리가 되지 못하면 학교에서의 생활도 의존적이고 자율적으로 문제를 해결하지 못하는 건강하지 못한 모습을 지니고 있다. 또래 관계에서도 정서적으로 성숙하지 못하여 친밀한 관계를 맺을 수 있는 능력이 없고, 관계를 맺는데 올바른 방법을 사용하지 못한다. 감정의 처리를 충동적으로 하거나 반응을 하지 않는 경우도 있으며, 욕구와 표현 능력이 부족하여 감정적으로 반응하거나 폭력적인 행동을 하기도 한다. 이로 인해 부모들이 상담을 끊임없이 해오고 있는 실정이지만, 아이의 문제로 치부해버리거나 부모들의 회피적인 행동으로 인해 자녀를 방치하는 경우도 허다하다.

기관을 운영하고 있는 연구자로서 부모의 변화는 자녀에게 또 다른 교육이며 훈련이라고 생각한다. 그러므로 본 연구는 부모의 오래되고 미해결된 문제들을 직면하게 되어 변화를 시작하게 되고, 이로 인해 자녀를 성숙하고 건강한 사회의 구성원으로 만드는 데 큰 가치를 가진다고 할 수 있다. 또한 본 연구가 어머니뿐만 아니라 자녀의 성장을 위한 도구가 되었음을 결과를 통해 알 수 있다. 그런 의미에서 제안하고 싶은 것은 분화수준이 낮은 부모를 위한 부모교육 바우처도 필요하며 국가적 차원의 지원이 필요함을 제안한다. 미성년자나 노인에 대한 복지도 중요하지만 아동학대에 대한 방지대책의 제도 마련이 시급하며 부모교육의 의무화도 필요하다고 생각된다.

## References

- [1] Becker, M. Child Behavior problems and Parental Attitudes. *Child Development*, 32(1), pp 151-163.
- [2] 강유미(2021), “아동이 지각한 부모의 양육태도와 사회불안과의 관계: 자기수용과 정서조절능력의 매개효과”, 인제대학교 석사학위논문, p 4.
- [3] 박참이(2015), “모의 심리적 통제와 아동의 자아존중감이 사회불안에 미치는 영향”, 전남대학교 석사학위논문, p 22.
- [4] 박성연, 이은경, 송주현(2008), “부모의 심리적 통제 유형이 청소년의 의존심, 자아비난 및 우울에 미치는 영향” *아동학회지*, 29(5), pp 65-78.
- [5] 안명희(2010), “어머니의 불안정 성인애착이 자녀의 문제행동에 미치는 영향: 어머니의 정서와 심리적 통제의 매개”, *한국심리학회지*, 29(4), pp 867-885.
- [6] 고연경(2019), “원가족 경험과 핵가족 내 양육태도 및 가족 적응의 관계에서 자기분화의 매개효과”, *가톨릭대학교 박사학위논문*, pp 97-100.
- [7] 남순현 외 공역(2005), 『보웬의 가족치료 이론』, 서울:학지사.
- [8] 이상미(2019), “자기분화의 촉진을 위한 상담효과에 관한 연구”, *박사학위논문 호서대학교*, p 77.
- [9] M. E. Kerr · M. Bowen 공저(2005), 『보웬의 가족치료이론』, pp 281-282.
- [10] Conley, D. T.(2003). “Who governs our schools?: Changing roles and responsibilities.” *Teachers College Press*.
- [11] Spielberg, C. D.(1972). *Anxiety: Current trend, theory and research*. New York: Academic Press.
- [12] 네이버 지식백과, “학령기 아동”, *특수교육학사전*.
- [13] 이유진, 박경(2006). “어머니의 우울, 양육스트레스와 아동의 행동문제와의 관계”, *심리치료*, 5(2), pp 39-57.
- [14] Peleg, O.(2002). Bowen theory:A study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24(2), pp 355-369.
- [15] Peleg, O.(2005). “The Relation Between Differentiation and Social Anxiety: What Can Be Lerner From Students and Their Parents?”, *The American Journal of Family Therapy*, 33, pp167-183.

- [16] 조성희, “Bowen의 자기분화 개념에 근거한 어머니의 양육 경험 탐구”, 박사학위논문 중앙대학교, 2011, pp 8-9.
- [17] 정은영(2008). “과보호 척도 개발 및 타당화 연구”, 카톨릭대학교 박사학위논문.
- [18] Winnicott, D. W. (1984). The maturational processes and the facilitating environment. 성숙과정과 촉진적 환경. 이재훈 역, 2000. 서울 : 한국심리치료연구소
- [19] John W. Creswell(2015), 『질적 자료 분석론 : 다섯 가지 접근』, pp 91-92.
- [20] 김영천(2016), 『질적연구방법론』, 서울: 아카데미 프레스, p 48.
- [21] 정혜정 조은경(2007), 한국가족치료학회“한국형 자기분화척도개발과 타당성에 관한 연구”, 가족과 가족치료, vol.15, No.1.

**이 원 선 (Lee, won seon)**



- 2016년 10월 ~ 현재 : 대구지역사회서비스제공기관 대표
- 2021년 2월 : 영남대학교 가족주거학과 상담복지학과 박사 수료
- 관심분야 : 경영, 상담심리
- E-Mail : seon9456@hanmail.net

**홍 상 욱 (Hong, Sang Uk)**



- 2021년 4월 ~ 현재 : 영남대학교 가족주거학과 교수
- 1990년 3월 : 오오사카 시립대학 학술박사(생활복지학전공)
- 1983년 3월 : 오오사카 시립대학 학술석사(생활복지학전공)
- 관심분야 : 가족코칭상담 및 복지, 부모교육
- E-Mail : sanguk@yumail.ac.kr